

2010年4月16日(3)

**うきうき茶屋** **おいしい!ヘルシー!かんたん!**

## 豆腐白玉

豆腐は高タンパク・低カロリーの健康食品。  
栄養価の高い豆腐をおやつにも是非どうぞ♪ (K)

**材料 (4人分)**

- ・絹ごし豆腐 ..... 180g
- ・白玉粉 ..... 180g
- ・市販の乾燥ヨモギ(なければ抹茶) ..... 適量
- ・あんこ・きな粉・黒蜜など

**作り方**

- ① ボールに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶ位の硬さにする。  
※豆腐の水分量により様子をみながら調整する。
- ② ①を2等分し一方に乾燥ヨモギを加え薄緑の生地を作る。  
※乾燥ヨモギを入れて生地が少し固くなるようなら分量外の絹ごし豆腐を少量入れて調整する。
- ③ 白と薄緑それぞれの生地を小さく丸めて平べったくし、沸騰したお湯で茹で、浮き上がってきたらすくって水にとる。
- ④ 団子の水気を切り皿に盛りつけ、お好みできな粉&黒蜜、あんこを添えていただく。

**豆腐に含まれる成分と効能**

<b>オリゴ糖</b> 大腸の中でビフィズス菌など善玉菌のえさとなり、これらの菌を増やす働きがある。ビフィズス菌は、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、腸の動きを活発にし免疫を高めてくれる。	<b>レシチン・コリン</b> レシチンは血管に付着したコレステロールを溶かして血液の流れをよくし、血栓や動脈硬化を予防する。またレシチンとその構成成分の一つ、コリンは記憶力や集中力を高め脳の老化防止に効果がある。
---	--

※その他イソフラボン、カルシウム、カリウムなども含む。

